

## چہرے سے فالتو بال ختم کرنا

- بیس کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ بالا خشک ہو جائے تو اسے ہاتھ کی مدد سے کھرچ کر اتار لیں۔ اس سے بال جڑ سے نکل آئیں گے۔
- پانی میں نمک ڈال کر سوتی کپڑے سے اسے چہرے پر ملیں۔ تقریباً ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے بال ختم ہو جائیں گے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : [www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## چہرے کے گڑھے دور کرنے کا طریقہ

تھوڑی سے مالتی مٹی لے کر عرق گاب میں ملائیں۔ چہرے پر تقریباً پندرہ منٹ کے لیے لیپ کر دی۔ بعد میں تازے پانی سے منہ دھولیں۔ چند دنوں میں ہی گڑھے دور ہو جائیں گے۔

### ناخنوں کو ٹوٹنے سے بچانے کا طریقہ

ایک لیموں کا رس پانی میں ملا کر روز پیا کریں۔ چار لیموں لے کر ان کا رس بکالیں۔ اس میں پیسی ہوئی تھوڑی سی پھٹکڑی ملا گئیں۔ پھر یہ دوا تقریباً ہمیں منٹ تک ناخنوں پر لگی رہنے دیں۔ خشک ہونے پر ہاتھ دھولیں۔

### ناک کے ارد گرد سے سیاہ نشان مٹانے کا طریقہ

کڑوے باداموں کو اچھی طرح سے پیس لیں پھر انہیں مطلوبہ جگہ پر لیپ کر دیں۔ چند ہی دنوں میں نشان مٹ جائیں گے۔

### میک اپ کے استعمال سے جھوپیاں پڑ جائیں تو

مشی کی پیالی میں ایک چمچے بالائی اور تقریباً تین بادام کی گریاں پیس کر رات کے وقت چہرے پر لیپ کریں۔ چھا کیاں، جھوپیاں ختم ہو جائیں گی۔

گیہوں کا آٹا اور ہلہلی برابر مقدار میں ملا لیں۔ پھر گائے کے کچھ دودھ میں ملا کر گائے سے فائدہ ہوتا ہے۔

### پلکیں گھنی اور لمبی بنانے کا طریقہ

روزانہ رات کو سوتے وقت کا سر آکل پکوں پر لگانے سے پلکیں گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ زیتوں کا تیل باتکا گرم کر کے اگایا جائے تو بھی پلکیں خوبصورت بنانے کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔

## ناخنوں کی صحت اور دل کشی کے لیے

لیموں یا نارنگی کا رس پینے سے ناخن دلکش ہو جاتے ہیں۔

انڈے کو تقریباً دو گھنٹے تک رس میں رکھ کر پینے سے ناخن مزید دلکش اور چمکدار ہو جائیں گے۔

## ناخنوں کو مضبوط بنانے کا طریقہ

لیموں یا نارنگی وغیری کا رس پینے سے ناخن مضبوط ہوتے ہیں۔ ناخنوں پر لہسن ملا جائے تو تب بھی ان میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

## ناخنوں میں چمک پیدا کرنے کا طریقہ

ناخنوں پر لیموں کا رس لگانے سے ان میں چمک پیدا ہوتی ہے۔

## پاؤں کی پھٹی ایڑیوں کا علاج

موم اور چربی برابر مقدار میں آگ میں پکھانے کے بعد تھنڈی ہونے سے پہلے ایڑیوں پر لگا کر جرا بیس پہن لیں۔ صحرا یا پ اتار لیں۔ چند دنوں میں پھٹی ایڑیاں بالکل صحیح ہو جائیں گی۔

روغن زیتوں اور نمک گرم پانی میں ملا کر تقریباً بیس منٹ کے لیے پاؤں اس پانی میں رکھیں۔ پھر پاؤں اچھی طرح ساف کر لیں۔ پاؤں ملائم اور ایڑیاں نرم ہو جائیں گی۔

## پھٹے پاؤں کی صحیح کرنے کا طریقہ

دو شانغم لے کر جملکے سمیت نکرے کر لیں۔ کسی بڑے برتن میں پانی بھر کر شانغم اباٹنے کے لیے رکھو دیں۔ جب شانغم گل جائیں تو اس میں نمک مالیں اور سرسوں کا تیل، پھر اس پانی میں پاؤں ڈال کر بیٹھ جائیں۔ جب پانی تھنڈا ہونے لگے تو پاؤں نکال لیں۔ انہیں کسی کپڑے سے صاف کر لیں۔ تین چار دن یہ عمل کریں پاؤں تھیک ہو جائیں گے۔

## رنگ گورا کرنے کا طریقہ

پودے کی پتیاں لے کر انہیں ابال کر ان کا پانی تھنڈا کر کے نہار مٹ استعمال کریں۔

کا جھکھانے سے اس کو جو سپینے سے بھی رنگ سرخ و سفید ہوتا ہے۔  
اسی برتن میں پانی ابال لیں۔ پھر اس پانی کی بھاپ اپنے چہرے پر  
لیں۔ اس سے چہرے کے مسام بھی کھلتے ہیں۔ چہرہ صاف و شفاف اور  
رنگ گورا ہوتا ہے۔

لیموں کا رس چہرے پر ملنے سے بھی رنگ گورا ہوتا ہے۔

## پھوڑے پھنسیاں

جس جگہ پھوڑے پھنسیاں نکل آئیں۔ اس جگہ پر مرغی کے انڈے کی  
زردی اور تیل کی ماٹش کرنی چاہیے وہ جگہ جہاں پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی  
تھیں، آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گی۔

## سیپیوں کا سفوف

تیزِ کرم پانی میں ڈال جو برش سے صاف کر لیں۔ پھر تھوڑا سا نمک ڈال کر تقریباً پانچ منٹ تیز آگ پر ابال لیں۔ ابال لینے کے بعد اسی تھلنی میں سپیاں ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو انہیں تیز آگ پر جائیں مولیٰ گیس کے چوبے پر انہیں اچھی طرح سے سرخ ہونے دیں جب سرخ ہو جائیں تو کسی برتن میں پانی ڈال کر سپیاں اس برتن میں ڈال دیں۔ جب سپیاں توٹ جائیں تو ان کو باوان دستہ میں کوٹ کر گرانڈر میں پیس لیں۔

ایک چھپے سفوف تھوڑے سے دودھ میں مکس کر کے رات کو سونے سے پہلے اچھی طرح سے چہرے پر لگائیں۔ صبح تازے پانی سے دھولیں چہرے کی تازگی کے لیے سفوف نہایت موزوں ثابت ہوگا۔

## مہندی سے بالوں کی حفاظت کا طریقہ

مہندی پانی میں گھول لیں۔ آدھے یہموں کا راس ملا کیں۔ چار لوگ پیس کر شامل کر لیں۔ ایک انڈے کی زردی شامل کریں۔ آخر میں دار چینی کا چھوٹا سا ٹکڑا پیس کر ملا کیں۔ اور پھر مہندی کو دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ سر میں اچھی طرح لگا کیں۔ پھر تقریباً دو گھنٹے بعد سر پانی سے دھو لیں۔ بعد میں شیمپو کر لیں۔ صہیئے میں ایک بار عمل کریں۔

## ناخنوں کی خراب رنگت کا علاج

ایک چچے یہموں کا عرق، ایک گرم پیالہ، پانی یا بھینس کے گھر میں دو دھنے میں ملا کر ناخن دھونے سے ناخنوں کی رنگت خوبصورت اور داش ختم ہو جاتے ہیں۔

## خشکی کا علاج

ایک چھپے مہندی، ایک چھپے سرسوں کا تیل، ایک انڈہ، آدھے یہموں کا رس اور تھوڑا سا دبی۔ ان سب چیزوں کو ملا کر پچھوڑی کے لیے سر پر لگا دیں۔ بہتر یہی ہو گا کہ تقریباً دو سے تین گھنٹے تک اسے سر پر لگا رہنے دیں۔ پھر بال کسی اچھے شیمپو سے دھولیں۔ خشکی ہمیشہ کے لیے غائب ہو جائے گی۔

زیتون کے تیل کو باتا گرم کر کے رات کو سر کی ماش کریں۔ صبح نیم گرم پانی سے درد ہو لیں۔

چند رکوکات کر پتوں سمیت ابال لیں۔ پھر اس کو شیمپو کی طرح بالوں میں لگا کر سر دھولیں۔ چند منٹ کے لئے یہ پانی سر پر لگا رہنے دیں تو یہ زیادہ فائدہ مند ثابت ہو گا۔

## آگ سے جلنے، تیزاب سے دلانے والے داء کے لئے

ایک پاؤ سرسوں کا تیل اور آدھ پاؤ گڑ لے کر کوٹ لیں۔ تیل میں گڑ شامل کر کے بلکی آنچ پر پکائیں۔ جب گڑ جل کر کوٹلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں۔ تیل کسی بوتل میں نکال لیں۔ روزانہ رات کو سوتے وقت یہ تیل داغ پر لگائیں۔ صبح منہ دھولیں۔ ایک مہینے کے استعمال سے دانے ختم ہو جائیں گے۔

## چہرے سے دانے دور کرنے کے لئے

لیموں کاٹ کر چہرے پر مساج کریں۔ تقریباً پندرہ منٹ مساج کرنے کے بعد تازے پانی میں آدھا چمچ نمک کی ڈال کر اس سے منہ دھولیں۔ دن میں تقریباً دو دفعہ یہ عمل کریں تو چہرے کے دانے بھی ختم ہو جائیں گے اور داغ بھی نہیں رہیں گے۔

## ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد

ہاتھوں اور چہرے کی پھٹی جلد کے لیے ایک گاہ عرق گلاب میں دو بڑے چمچے گلیسرین اور ایک یہموں کارس نچوڑ دیں۔ رات کو سوتے وقت چہرے، ہاتھ اور پاؤں کی پھٹی جلد پر مل لیں۔ جلد نرم ہو جائے گی۔

## میک اپ صاف کرنے کے لیے

گیندے کے تازے پھول لیں۔ ان کی پیتاں الگ کر لیں۔ ایک برتن میں دو گاہ پانی ڈالیں۔ گیندے کی پیتاں برتن میں ڈال کر ابلنے کے لیے رکھیں۔ تقریباً پانچ منٹ بعد اتار لیں۔ شنہنڈے ہونے پر چھان کر ایک بوتل میں یہ پالی رکھ لیں۔ جب میک اپ صاف کرنا ہو تو روپی کو اس پانی میں بھگوکر چہرے پر ملیں میک اپ اتر جائے تو دوسرا روپی کو اس پانی میں بھگوکر چہرے پر لگا کریں اور سو جائیں۔ جلد صاف و شفاف رہے گی۔

## ہونٹوں کی سیاہی کے لیے

- بالائی میں لیموں کا رس شامل کر کے رات سوتے وقت لگا گیں۔
- دو دھنہ میں زعفران پیس کر روزانہ لگا گیں
- گلریپ فرود کے رس کو دا چینی میں ملا کر لگا گیں
- چقند راتاں کاٹ کر ہونٹوں پر رگڑیں۔
- بادام کا تیال اور لیموں کا رس مکس کر کے ہونٹوں پر لگا گیں۔
- نہماں اور کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔
- سیب کے بیچ پیس لیں اور رات کے وقت ہونٹوں پر لگا گیں۔
- گیسرین سے ہونٹوں کا مساج کریں۔

## کٹے اور کھردے ہونٹوں پر لپ اسٹک لگانا

ایسے ہونٹ جو کٹے اور کھردے ہوں۔ ان پر لپ اسٹک لگانے سے ایک گھنٹہ پہلے ویز لیں لگا کر اسے کے بعد کسی تو لیے کی مدد سے صاف کر کے تم کے بغیر ہونٹوں پر لپ اسٹک لگا گیں۔

## خشک جلد کی حفاظت کے طریقے

مرد یوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے۔ جس سے جلد خاصی بخث ہو جاتی ہے اور چہرہ اکڑا ہوا محسوس ہوتا ہے تو اس سے بخات پانے کے لیے سب سے پہلے تو ایسی نہاد اجاستعمال ضروری ہوتا ہے جس میں چکنائی کی متعدد روا فر ہو۔ اس کے ساتھ پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ اپنی نہاد میں بچلوں کو شامل کریں کیونکہ بچلوں میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

لیموں اور کیلکس کلیری استعمال کرنے چاہیے اس سے جلد کی رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ دن میں تقریباً چار سو پانچ دفعہ کرنے سے جلد نکھری ہو جائے گی۔ رات کو سونے سے پہلے آرنج اساس پر مگر نور شد کریم استعمال کریں۔ اس سے جلد قدر سے نرم ہو جائے گی۔

## کیل مہاسوں سے نجات

چہرے پر خاص طور ہر خساروں پر نوکدار کیل بکل آتے ہیں جو کہ سخت اور سرخ ہوتے ہیں جب یہ پک جاتے ہیں تو باکا صاد بانے پر بکل آتے ہیں۔ لیکن انہیں خود ہاتھوں سے دباؤ کر نہیں مکالنا چاہیے ایسے پہ چہرے پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

- موی کے پانی و چہرے پر لگائیں۔
- چھوبارے کی گھصلی و سرکہ میں شامل کر کے چہرے پر لگائیں۔
- گندھک اور منسل سو بات کے لئے کھاندے کی زردی میں شامل کر کے لگانے سے بھی فرق پڑتا ہے۔
- کیلے کو پیس کر تھوڑے سے خربوزے کے یہ جوں کے مغز پیس کر شامل کریں۔

یہ آمیزہ کیل مہاسوں پر لگائیں

- کالی مرچ کو منٹی کے گھرے پر رنگ کر لگائیں
- شکر یا حناب کا شربت نہار منہ پی لیا کریں۔
- کیل پر کڑہ سے بادام پیس کر لگانے سے کافی فرق پڑتا ہے۔

## ہونٹ نرم رکھنے کے لیے

- رات کو ناف میں بادام یا ریتوں کا تیل لگا گیں۔
- دلیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹوں پر لگا گیں۔
- رونگ بادام اور شہد ملا کر روزانہ لگا نہیں۔
- اپنی غذا میں گریپ فروٹ، سلکٹر، مانٹا سلا د شامل کریں اور گلاب کے عرق میں گلیسرین ملا کر رکھیں اور روزانہ استعمال کریں۔

## دانتوں کی بے حسی کا علاج

- ترش چیز کھانے سے دانتوں میں بجیب سا احساس ہوتا ہے۔ کسی قسم کے ڈاکٹ کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے لیے لیموں کے نیچ بہت فائدہ مندرجہ ہوتے ہیں۔  
تحوڑے سے نیچ چبایس تکلیف ختم ہو جائے گی۔
- ایک چمچہ تل اور تھوڑی سی چینی ملا کر چباتے سے ترشی دور ہو جاتی ہے۔

## دانتوں کی پلاہٹ دور کرنا

- ایک چمچہ کھانے والا میٹھ سوڈا نمک اور سہا گہمے اکر کسی بوعل میں رکھ لیں۔ روزانہ اس سے دانت صاف کریں۔ دانتوں کی پلاہٹ دور ہو جائے گی۔
- سرسوں کے تیل میں ایک چائے کا چمچہ ملا کر دانتوں پر لگانے سے دانت سفید ہو جاتے ہیں۔
- یہوں کے چھپلے سکھا کر پیس لیں ان میں نمک ملا لیں۔ دانت روزانہ اس سے صاف کرنے سے تمام میل دور ہو جائے گی۔

## جھریاں ختم کرنے کا طریقہ

عرق گلاب، رونگن بادام، پھنکڑی لے کر چار انڈوں کی سفیدی میں ملا کر بلکل آنچ پر لگائیں۔ جب یہ لیس کی طرح ہن جائے تو رات کو سوتے وقت چہرے پر اس کا مساج کریں۔ جھریاں ختم ہو جائیں گی۔

## سانوںی جلد کے لیے

- چلنے کی دال بھلو لیں۔ اس کو دودھ میں حل کر کے لیپ سا بنالیں۔ اس کو چہرے پر روزانہ تقریباً پندرہ مرت لگا کیں۔ پھر تازے پانی سے دھو لیں۔ پچھلے دن میں چہرہ صاف ہو جائے گا۔
- سرسوں کی حل میں سنترے اور لیموں کے چھلکے مار کر اپن بنالیں۔ روزانہ چہرے پر لگا کیں۔ سانوں اپن دور ہو جائے گا۔
- بادام، بندی اور چاول پیس کران میں تھوڑا سا دودھ شامل کر لیں۔ پھر چہرے پر لگا کیں۔ چند دنوں میں واضح فرق محسوس ہو گا۔

## کھنی کے سیاہ دھنے دور کرنے کا طریقہ

- لیموں کا تکر رس نکال لیں۔ چھلکوں میں ایک چمچہ دودھ ا لیں اور کھنی پر ملیں۔ چند دنوں کے استعمال سے کھنیاں صاف ہو جائیں گی۔

## چہرے پر سرخ دانے تکل آئیں تو

بعض دفعہ خواتین کے چہرے پر سرخ دانے تکل آتے ہیں جو کہ بعد میں سفید ہو جاتے ہیں۔ دن میں تقریباً دو دفعہ اپنا چہرہ بھگو کر کلیز نگ لوشن و پورے چہرے پر میں پھر دس منٹ کے بعد اشوپیپ سے چہرہ صاف کر دیں ایس اور نہ تنہ پانی سے چہرے پر صحیت مار دیں۔ سونے سے قبائل ایک چھپے بورک ایسڈر کے آدھے کپ نیم گرم پانی میں ڈال دیں۔ روپی سے سرخ دانوں پر لگا گیں۔

کلیسرین میں تقریباً ہین یا چار قطرے یہوں کے رن کے نچوڑ کر دیں اور چہرے پر لگا گیں۔ صحیح منہ دھو لیں۔

## ہاتھوں کی جلن دور کرنے کا طریقہ

املی کو پانی میں بھگو کر اس کا رسم تصوری سی چینی اس میں ملا کر باتھوں پر ٹل لیں تو جلن دور ہو جائے گی۔

## چہرے کا میل صاف کرنے کے لئے

جو کے آٹے کے استعمال سے بھی چہرے کا میل صاف ہو جاتا ہے۔

تحوڑے سے آٹے میں چند قطرے رنیوں کا تیل اور آدھا چمچہ شبد ملائیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں اور پھر اس آمیزے کو چہرے پر خوب مل لینے کے بعد پانی سے من کو دھولیں۔ جو کہ آٹا بازار سے با آسانی مل جاتا ہے اور آپ گرائیڈر میں ثابت جو پیس بھی سکتی ہیں۔ اس آمیزے میں یہوں کے عرق کے چند قطرے بھی شامل کیے جاسکتے ہیں۔ اس سے بھی میل صاف ہو جاتا ہے۔

## چہرے پر پھیکے تم دور کرنے کا طریقہ

سیم کی پتیوں کو گڑ کر متاثرہ حصوں پر لگانے سے تم دور ہو جاتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : [www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## چہرے کا پیلا پن دور کرنے کا طریقہ

- گا جروں کی بھاپ اور گا جروں کا گرم پانی چہرے پر استعمال کریں۔
- کچھی گا جروں کا عرق ایک گلاس دودھ کے ساتھ روزانہ پینے سے پیلاہٹ دور ہو سکتی ہے۔
- مانس کا جوں پینے سے بھی پیلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

## چہرے کا رنگ صاف ہو

خالص گیسرین میں یہوں کارس اور عراقی گلاب میں شامل کریں۔ رات کو اچھی طرح سے چہرے اور باتھوں پر مل لیں۔ صبح سے منہ وھیوں میں۔ صرف ایک بفتہ کے استعمال سے چہرے کا رنگ صاف ہو جائے گا۔

## چہرے کی خوبصورتی اور تکھار کے لئے

- چہرے پر اپنی ہوئی جنم کے دانے ملنے سے میلی سے میلی جلد صاف ہو جاتی ہے۔ چہرے کے تمام مسام کھل جاتے ہیں۔
- چہرے پر سیاہ دار ہے نمودار ہو جائیں تو ان حلقوں پر بالا کا سبز رنگ لگائیں۔
- چہرے پر پھنسی ہو تو برف کا نکڑا کپڑے میں لپیٹ کر پھنسی پر رکھا جیسے گردان اور سینے پر مرجھائی ہوئی کھال کے لیے کھیرے کے نکڑے لے کر آنکھوں پر ایک ایک تقریباً ہس منٹ رکھیں۔ کھیرے کے اثر سے جدتازہ ہوگی۔
- چہرہ صاف کرنے کے لیے چند نجی میں دودھ ملا کر چہرے پر لگانے سے رنگ صاف ہو جاتا ہے۔
- دودھ میں زیتون کا تیل ڈال کر پینے سے بھی چہرے پر تکھار آتا ہے۔
- خالص شہد میں دودھ ملا کر چہرے پر ملیں۔

## جلد کی تازگی کے لیے

جلد کی تازگی کے لیے دیسی آزمودہ نئے استعمال کرنے سے فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ تازہ متوازن غذا کھانے سے صحیح سوریے انجو کرنا ماز پڑھنے اور سیر کرنے سے صحیت تھیک رہتی ہے۔ امین کا استعمال ہر طرح کی جدے لیے فائدہ مند نہیں ہوتا ہے۔ امین بنانے کے لیے بازار سے چینیلی کی کھلی خریدیں۔

چینیلی کی کھلی

چنے کا بیسن

بندی (پسی ہوئی)

داد چینی (پسی ہوئی)

ان چاروں چیزوں کو ملا لیں۔ شیشے کی چھوٹی پلیٹ میں ایک بڑا چمچہ بھر کر امین ہائیں۔ اس میں چار قطرے یہوں کارس ملائیں تھوڑا سا پانی ملا کیں اور اپنے چہرے اور باتھوں پر ملیں۔ پھر تازہ پانی سے منہ باتھو دھولیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : [www.iqbalkalmati.blogspot.com](http://www.iqbalkalmati.blogspot.com)

## چہرے پر بیچنگ کیلئے

بیچنگ کے لیے کافی کریمیں ملتی ہیں۔ عام طور اول یو یا کریم متوسط طبقہ استعمال کرتا ہے۔ jolen کریم مہنگی ملتی ہے۔ مگر یہ جلد کے لیے موزوں رہتی ہے۔ یہ جلد کے روئیں کو بڑھنے نہیں دیتی۔ گھر میں کریم بنانے کے لیے یہ چیزیں خرید لیں۔

ایک اونس

لیکورڈ ایمو نیالی بی

(20 والیوم) چار اونس

ہائیڈ رو جب پر آ کسائید

ایک اونس

بیچنگ پاؤڈر

## چکنی جلد سے مہا سے دور کرنے کا طریقہ

انڈے کی سفیدی پھیلتی لیں اور اس کو چہرے پر تقریباً پندرہ بیس منٹ کے لیے لگا رہنے دیں۔ بعد میں صابن سے منہ و ہوکر خشک کر لیں۔ چند دنوں میں ہی مہا سے ختم ہو جائیں گے۔

## بھورے تلوں کے لیے

ایک مولیٰ ہیں۔ اسے دھو کر کدوش کر لیں۔ ایک بڑا چمچہ مولیٰ کا رس، ایک چمچہ کا رس اور ایک چمچہ ہی۔ ان تینوں چیزوں کو خوب مکس کر کے تقریباً اس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ چہرے پر تقریباً پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پھر صابن سے منہ دھولیں۔ ایک ہفتہ تک یہ عمل کریں۔

## آنکھوں کو ٹھنڈے کے پہنچانے کا علاج

کھیرے یا ٹماٹر کو کاڑ کر اس کا ایک قلہ آنکھیں بند کر کے آنکھوں پر رکھ لیں۔ تقریباً پندرہ منٹ تک قلہ آنکھوں پر رہنے دیں۔ بعد میں آنکھوں پر ٹھنڈے یا نیکے چھپٹے ماریں۔ آنکھوں میں ٹھنڈک محسوس ہوگی۔

## منہ سے بود و رکرنے کا طریقہ

چھوٹی الائچی منہ میں رکھ لیا کریں۔ اس سے منہ کی بود و رہ جاتی ہے۔

عرق گلاب میں یہوں نچوڑ لیں۔ اس سے رات کو غرарے کریں اور پھول کی کمپیاں دانتوں پر مسلنے سے بھی منہ کی بوختم ہو جاتی ہے۔

## سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لئے

آلو کے خشک ٹکڑے لو ہے کے برتن میں ایک دن کے بھودیں۔ دوسرے دن اس پانی سے سرد ھونے سے بال سیاہ ہو جائیں گے۔